

Tu Guía Práctica para Triunfar y Prosperar como *Mamá Latina en EE. UU.*

WIC, SNAP, TANF y Recursos de Apoyo Familiar · Por Lili (@duquelili)

¡Hola, mamá! Soy Lili. De las leyes y la televisión en Colombia a la maternidad en Miami: sé de primera mano lo abrumador que puede ser emigrar y construir un hogar en Estados Unidos. Acceder a programas comunitarios no es motivo de pena; es una decisión informada y responsable para proteger el bienestar de tus hijos. Esta guía fue creada con cariño y rigor para explicarte en español sencillo tus derechos, los requisitos de cada programa y los documentos exactos que necesitas preparar.

1 Programas Clave de Asistencia Familiar

Programa WIC (Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños): Un programa de nutrición suplementaria que protege la salud de mujeres embarazadas, madres en posparto o lactancia, y niños menores de 5 años. Otorga alimentos nutritivos mensuales (leche, fórmula infantil, frutas, vegetales, cereales), evaluaciones de salud y apoyo en lactancia.

Programa SNAP (Asistencia de Nutrición Suplementaria / Estampillas de Comida): Proporciona fondos mensuales en una tarjeta EBT (similar a una tarjeta de débito) para adquirir alimentos en supermercados. La elegibilidad depende del tamaño e ingresos del hogar. Si tus hijos nacieron en EE. UU., ellos pueden calificar incluso si los padres aún están regulando su estatus. Desde julio de 2025, entre los inmigrantes solo pueden recibir SNAP ciertos grupos (por ejemplo, residentes permanentes, en general después de 5 años, y entrantes cubanos y haitianos).

TANF y Medicaid Infantil (KidCare): TANF brinda asistencia económica temporal a familias con ingresos muy bajos para cubrir alquiler o productos básicos del bebé. KidCare / Medicaid Infantil ofrece cobertura médica gratuita o de bajo costo (vacunas, chequeos y emergencias) para menores de edad.

2 Verificación Legal e Información sobre Carga Pública

WIC: A nivel federal, WIC NO requiere ciudadanía ni estatus migratorio legal en la gran mayoría de los estados, y la información presentada en la oficina de WIC se mantiene confidencial.

Carga Pública — cambio importante en 2026: Desde el **18 de septiembre de 2026** rige una nueva regla del DHS. Si solicitas la residencia permanente (Green Card) desde esa fecha, USCIS puede tomar en cuenta cualquier beneficio basado en ingresos que recibas a partir de ese día, incluidos SNAP, WIC y Medicaid, y en algunos casos los que reciben tus hijos. Lo recibido antes de esa fecha solo cuenta si fue asistencia en efectivo (como TANF o SSI) o cuidado institucional de largo plazo.

Exenciones: Refugiados, asilados, víctimas de violencia (VAWA), personas con visas U/T, jóvenes con SIJ y beneficiarios de DACA, entre otros, están exentos de la regla de Carga Pública. Los ciudadanos estadounidenses y quienes solicitan la ciudadanía tampoco pasan por esta prueba.

Antes de dejar o pedir un beneficio: no canceles nada por miedo. Consulta primero si la regla aplica a tu caso. *Fuente: Federal Register, 20 de julio de 2026 (documento 2026-14539).*

Aviso Legal Importante: La información aquí expuesta tiene fines estrictamente educativos e informativos. Debido a que cada situación familiar y migratoria es única y las normativas locales pueden variar, te recomendamos consultar siempre con un abogado de inmigración licenciado en EE. UU. o una organización acreditada antes de realizar cualquier trámite oficial. Lili es abogada en Colombia y no ejerce el derecho en Estados Unidos.

3 Lista de Verificación (Checklist) para tu Cita

Organiza esta documentación en un folder antes de asistir a tu cita de evaluación:

Categoría	Documentos Aceptados	Consejos Útiles de Lili
1. Identificación Personal	Pasaporte, Licencia de conducir, ID consular o Certificado de nacimiento.	Lleva copia y original de la mamá e hijos.
2. Comprobante de Residencia	Contrato de alquiler, recibo de servicios (luz/agua), o carta de residencia.	Debe mostrar tu dirección física actual en el estado.
3. Comprobante de Ingresos	Talonarios de pago (últimas 4 semanas), W-2 o carta de ingresos del empleador.	Si ganas en efectivo, presenta una carta explicativa firmada.
4. Comprobante Médico / Nutricional	Cartilla de vacunas, medición reciente de peso/talla o prueba de embarazo.	Solicítalo sin costo en tu clínica comunitaria local.

4 Hoja de Ruta de 4 Pasos para Solicitar

- 1 **Localiza tu centro local.** Busca la oficina de WIC o del Departamento de Niños y Familias (DCF en Florida) más cercana a tu código postal.
- 2 **Agenda tu cita o inicia en línea.** Llama directamente o ingresa al portal oficial del estado para pre-calificar.
- 3 **Prepara tu carpeta física.** Revisa el checklist de la sección anterior y marca cada cuadro conforme reúnas los papeles.
- 4 **Asiste puntual con tus hijos.** En la cita médica de WIC evaluarán a los pequeños y te entregarán tu tarjeta de beneficios.

5 Bonos Exclusivos de Lili: IA & Estilo para Mamás Ocupadas

Truco de Inteligencia Artificial de la Semana: Escribe este comando en ChatGPT en tu teléfono cuando no sepas qué cocinar:

'Tengo pollo, papas y tomates en el refrigerador y solo 20 minutos. Dame 2 recetas sencillas y nutritivas que le gusten a un niño pequeño.'

Tip de Belleza Exprés (3 Minutos): Para mañanas ajetreadas: aplica bloqueador solar con color, corrector rápido en ojeras, bálsamo labial con tinte y peina tus cejas hacia arriba. ¡Lista y radiante para llevar a los niños a la escuela!

¿Te gustó esta guía? Compártela con otra mamá latina que la necesite.

Sigue el contenido diario de Lili en Instagram: [@duquelili](#) · [duquelili.com](#)